



## **D7. KONPETENTZIA MOTORRA (138 orr)**

### **Definizioa**

Autonomiaz, izaera kritikoz, sormenez eta adierazkortasunez lantzea norberaren, gainerako pertsonen eta ingurune fisiko eta kulturalaren jardun-eremu motorreko egoerak, eta jokabide motorra lantzen laguntzen duten jakintzak, prozedurak eta jarrerak barneratzea, jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohiturak hartu eta, bizimodu osasungarri batean oinarrituta, ongizate osoa lortzen laguntzeko.

### **Osagaiak**

Honako osagai hauek ditu oinarrizko konpetentzia motorrak:

1. Jokabide motor autonomorako gaitasun eta trebetasun fisikoak lantzea, eta horretarako, ohikotasunez egitea, banaka nahiz taldean, jarduera fisikoak, ludikoak eta kirolak, ongizate pertsonala eta soziala bermatzeko.
2. Jokabide motorra erabiltzea norberaren kultura-nortasuna sendotzeko, herriaren balioak indartzeko, eta kulturartekotasuna eta intrakulturalitatea onartu eta balioesteko.
3. Gorputza naturaltasunez edo intentzior erabiltzea komunikatzeko eta sormena, afektua eta ulermena adierazteko.
4. Eguneroko bizitzan modu kontzientean barneratzea jarduera fisikoaren adierazpen guztiak, osasuna osotasunean zaintzeko eta hobetzeko eta bizitza orekatua izateko osagai ezinbestekoa den aldetik, eta hari lotutako alderdi intrintsekoak eta estrintsekoak identifikatzea.

### **Konpetentziaren ezaugarriak eta barne hartzen dituen ikasgaiak**

Oinarrizko konpetentzien araberako ikuspegi pedagogikoan, pertsona da hezkuntza-ekintzaren objektua; beraz, Gorputz Hezkuntzak ere lekua izan behar du ikuspegi horretan, pertsona baita, bere osotasunean, egiaz hezi daitekeena.

Oinarrizko konpetentzia guztiak lantzen laguntzen du konpetentzia motorrak; izan ere, ahalmen eta trebetasun fisikoak lantzen ditu, jokabide motorraz baliatzen da pertsonen nortasun kulturala eta herriko balioak indartzeko, komunikatu eta adierazteko erabiltzen du gorputza, eta ariketa fisikoa txertatzen du eguneroko bizitzan, osasunaren mesedetan.

Konpetentzia motorra lantzeko ardatz oinarrizkoak dira gorputza, bere dimentsio guztietan, eta jokabide motor autonomo eta zehatza. Hezkuntza-edukien bitartez, oinarrizko hainbat ezagutza, prozedura eta jarrera eskuratu, erabili eta landu behar dituzte ikasleek; mugimenduaren kulturen parte-hartze emantzipatua eta gogobetegarria izateko, estereotipo eta bereizkerietatik aldentutako bizitza aktiboa eta osasungarria izateko, ongizate psikosoziala iristeko, eta pertsonetik eta ingurunearekiko hartu-emanak eta elkarreragina hobetzeko bizitzaren esparru guztietan.

Ingurune informatiboa hauteman behar du jarduera fisiko bat egiten duen pertsona orok, subjektibotasuna eta esperientzia baliatu behar ditu informazio hori aztertzeko, egoera eta testuinguru sozialari egoki zaizkion erabakiak hartu behar ditu,



eta erabaki horiek betetzen saiatu behar du. Era berean, etengabe egokitu behar du ekintza egitean gertatzen diren aldaketetara.

Kontuan izan behar da jarduera fisikoak, berez, adierazpen kulturalak direla, kultura jakinetan sortu eta garatutakoak, eta kultura horien balioak eta ideiak barneratzen dituztenak. Alde horretatik, gizartearen kultura fisikoaren osagai dira jarduera fisikoak, eta kultura horren jokabide-ereduak adierazten dituzte.

Gizarte guztietan egiten dira jardun edo ariketa fisikoak, eta jardun horien esparru dira, besteak beste, osasuna, aisia eta jolasa, kultura-errituak, ikuskizunak, komunikabideak eta hezkuntza formala eta informala. Gure gizartearen ondare motorraren eta kulturalaren osagai dira jarduera horiek guztiak, eta garrantzi handikoa da, beraz, haien aniztasuna eta aberastasuna zaintzea. Izan ere, ugari dira jarduera fisikoen egoera eta testuinguru askotarikoak, eta ugari dira, era berean, jarduera horien ezaugarri sozialak. Alde horretatik, jarduera fisikoak aztertzean, kontuan hartzekoak dira, besteak beste, jarduera horiek egiten dituztenen ezaugarriak, jarduerak egiteko lekuak eta uneak, jardueretan erabiltzen diren produktuak eta produktu horien kontsumoa.

Gorputz Hezkuntza bide oso egokia da konpetentzia motorraren alderdi sozioemozionala lantzeko eta garatzeko; batetik, jolas- eta bizipen-izaera duelako, eta bestetik, talde heterogeneo baten barruan sortzen diren giro, testuinguru eta ingurune askotariko eta aldakorretako etengabeko ikaskuntza-egoerak baliatzen dituelako.

Adierazpen korporal eta dramatikoek alderdi ludikotik lantzen dute jarduera fisikoaren dimentsio sozioemozional hori. Nork bere burua eta norberaren emozioak ezagutzea eta ulertzea da gainerako pertsonen sentimenduak ezagutu eta ulertzeko bidea, eta bide hori urratu behar da, era berean, harremanak izan eta elkar ulertzeko, helburu komunak lortu eta gatazkak konpontzeko bitartekoak diren aldetik.

Dimentsio sozioemozionalaren alderdi dira egoera emozionalak ezagutzea, hautematea eta erregulatzea, nork bere burua motibatze gai izatea, besteren emozioak onartzea eta harremanak kontrolatzea. Horrenbestez, haren osagai dira autokontzientzia, autorregulazioa, motibazioa, enpatia eta trebetasun soziala. Konpetentzia motorra lantzeak eragin nabarmena du eguneroko bizitzaren alderdi askotan; izan ere, lagungarri da norberaren gatazkak eta lan-gatazkak gainditzeko eta konpontzeko, jokabide antisozialak eta kaltegarriak prebenitzeko, pertsonetik harremanak hobetzeko familian eta eremu afektibo, sozial eta profesionalean, osasun fisiko ona izateko eta geure buruarekin eta ingurunearekin harmonian bizitzeko behar den ongizate psikosoziala erdiesteko.

Jarduera fisiko guztiek dute eraginen bat, handiagoa edo txikiagoa, pertsonaren osasun-dimentsio guztietan, baina berariaz dira nabarmentzekoak ariketa fisikoan oinarritzen diren jarduerak –hau da, luzaketak, gimnastika-ariketak, karrera-entrenamenduak, muskulazio-ariketak, erlaxazioa eta ildo horretako ariketak–, oso egokiak baitira bizimodu osasungarria eta aktiboa izateko. Jarduera horiek ugari eta askotarikoak dira gure gizartean, eta pertsonaren hainbat alderdi lantzea da haien xedea. Alde horretatik, jarduera fisiko askotarikoak egin eta gozatu behar dituzte ikasleek, horiek izango baitira gerora izango dituzten ohitura aktiboen eta egingo dituzten jardueren oinarriak. Konpetentzia motorrak ageriko eragina du osasun-politika arrakastatsua eta iraunkorra egituratzeko, eta horrek eragin zuzena izango du herriaren "osasunean".



Hortaz, ikasleak bizi aktibo aberasgarri eta osasungarria izateko hezte da eskolak ikasgai honetan egingo duen lan hezitzailearen oinarriko helburua, eta lan horren oinarriko ardatzak gorputza eta jokabide motorra izango dira, haien alderdi eta esanahi guztiak aintzat hartuta.

Konpetentzia motorraren osagaiak aztertu ondoren, agerikoa da erreferentzia funtsezko hau baliatu behar dela ikasgaiaren curriculum osatu eta garatzeko: gizartean mugimenduaren kultura inklusiboa ezarriko dela bermatzea. Kultura horrek jarduera fisikoa txertatu eta egonkortu behar du gizartean, eta xede hori lortu behar da bizimodu aktibo eta osasungarriak duen balioaz jabetu ondoren, pertsona guztien ongizatea bermatu eta herriaren nortasuna eta balioak adieraziko dituen aldetik.

Honako arlo eta ikasgai hauek barne hartzen ditu konpetentzia motorrak:

### **Lehen Hezkuntza**

- Gorputz Hezkuntza

### **Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza**

- Gorputz Hezkuntza

### **Arloaren eta ikasgaiaren ikuspegia**

Eduki espezifikoak, irakasteko eta ikasteko metodologia eta ebaluazio-ikuspegia baliatzen ditu Gorputz Hezkuntzaren arloak eta ikasgaiak konpetentzia motorra lortzeko.

Konpetentzia motorraren maila gorena iristeko, batera eta koordinatuta baliatu behar dira jakintzak, prozedurak eta jarrerak. Arloa prozeduretan oinarritzen denez, ikasleak gogotsu eta modu aktiboan parte hartu behar du, ekintzaren bidez landuko baititu konpetentziak. Jokabide motorrak hobetzeko, ezinbestekoa da ezagutzak baliatzea eta egoera bakoitzean jarrera egokia izatea, hau da, adierazpenezko edukiak eta jarrera-edukiak lantzea. Ekintzak eginez hartzen dute horiek guztiek zentzu betea.

Konpetentzia motorra lantzeko behar dituzten ezagutzak eskuratzeko, ikasgaiaren curriculum-edukiak eta curriculumeko gainerako ikasgaietako edukiak garatuko dituzte ikasleek, eta informazioa bilatzeko, hautatzeko, aztertzeke eta ebaluatzeke prozesu kontzienteak landuko dituzte; hortaz, ikasleek eginkizun aktiboa izango dute beren ezagutzak eraikitzeke eta eguneratzeko prozesuan. Ezagutza bilatzeko prozesu horren bidez, gure kultura-testuinguru ezagutzeko urratsak emango ditu ikasleak, eta herriaren kulturaren eta nortasunaren barneratzeko aukera izango du.

Edukiak modu sistematikoan eta orekatuan antolatu behar dira mailaz maila, eta, haien bidez, esperientzia motor ugari eta askotarikoak biziko ditu ikasleak. Esperientzia horiek izango dira, ikaslearentzat, jarduera fisikoak egin eta bizimodu aktiboa izateko gaitasunaren oinarria. Edukiak era horretan antolatzeke, hainbat faktore hartu behar dira kontuan; hala nola, ikasleen ezaugarriak, interesak eta motibazioak, ikastetxeen eta haien testuinguruaren aukerak, eduki multzoetan jaso behar diren jarduerak – egoera eta eginkizun motor askotarikoak landu behar dira –, jarduera motorren balio kulturala, zehar-konpetentziak –komunak eta ikasgaiaren berariazkoak– lantzeko aukerak, eta ikasitakoa bizitzeko hainbat egoeratarako transferitzeko aukerak.

Lehen Hezkuntzan eta, batik bat, etapa horretako lehen mailatan, ekintza hezitzaileak bereziki nabarmenduko ditu ingurune fisiko egonkorretan egiten diren



jarduera fisikoak eta, batik bat, psikomotrizitate-egoerak edo egoera indibidualak lantzen dituztenak. Etapa horretako azken urteetan, arian-arian, beste jarduera mota batzuk landuko dira. Ildo horretatik, gero eta gehiago landuko dira egoera soziomotorrak nabarmentzen dituzten jarduera fisikoak eta ingurune fisiko ezegonkorretan egiten direnak, ingurune fisikora egokitzeko premia dakartenak. Ikasleen beharrianak, interesak eta bizipenak hartu behar dituzte kontuan proposatzen diren jarduerak. Ikasleen lan-erritmora egokituko dira jarduerak, eta haien esperientziak eta jakintzak integratzeko ahalegina egingo da. Ikasleen garapen-faseari egokitutako zailtasuna izan behar dute Lehen Hezkuntzan planteatutako egoera motorrek, eta pixkanaka handitu behar da egoera horien zailtasuna, haien eboluzioaren arabera.

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan, aurreko etaparen jarraipena egin behar du Gorputz Hezkuntzak. Etengabeko ikaskuntza horretan, gero eta zailtasun-maila handiagoko ikaskuntzak landuko dira. Arian-arian, helduarorako prestakuntza ematen duten egoerak txertatu behar dira, modu adierazkor eta erakargarrian. Era berean, jarduera fisikoen azterketa kritikoa egiteko gaitasuna landu behar da, pixkanaka-pixkanaka.

Saioen metodologiak egokia izan behar du lortu nahi diren hezkuntza-xedeak betetzeko. Ikasteko giro egokia sortzea izango da irakaskuntza-ekintzaren xedea, eta hartu-emanak izateko aukera eman behar die ikasleek, egoera eta testuinguru askotan. Xede hori lortzeko, jarduera hezitzaileekin lortu nahi diren helburuen berri emango zaie ikasleei, eta prozesura bideratuko dira proposamen didaktikoak, ezarritako helburuak lortzeko bitartekoa izan dadin.

Jarduerak eta egitekoak proposatzen direnean, argitasunez eta ondo antolatuta eman behar zaie informazioa ikasleei, erraz uler dezaten. Beharrezko irizten baldin bada, eginkizuna betetzeko informazio funtsezkoari erreparatzen lagunduko zaio ikasleari, esku-hartze hezitzailearen bidez. Irakasleek arreta bereziz landuko dituzte arrakastaren eta porrotaren alderdi afektibo eta emozionalak, eta, praktikaren bidez, lan egingo dute ikasleekin, bidean aurrera egiteko eta ikasteko baliabide berriak deskubritu ditzaten. Alde horretatik, helburu lorgarriak jarri behar dira ikasle guztientzat, eta indargarri positiboak ezarri behar zaizkie iritsitako lorpenei. Lorpen horien bidez, portaerak gero eta eraginkorragoak izango dira eta aurrerapenak egingo dira ikaskuntza-prozesuan. Bizitakoa disfrutatzen laguntzen dute lorpenek, eta pertsona guztien inklusiorako bidea zabaltzen dute.

Hezitzaileak, proposatutako jardueren ezaugarriak aintzat hartuta, ikasleen jokabideak orienta ditzake; era berean, egoeraren edo egitekoaren ezaugarriak alda ditzake, jardueretan adierazten diren jokabideak aldatzen saiatzeko.

Bizitzan jarduera fisikoak eta kirola garrantzizkoak dituztela jakin behar dute ikasleek. Hori ikasteko, indarrean den mugimenduaren kultura berri eta eraldatzeko proiektu baten moduan planteatu behar da ikasgaia. Proiektu horren helburua izango da jarduera fisikoaren beharrian hori dutela barneratzeko aukera bat ematea genero eta ezaugarri orotako ikasleei, bizitza aktiboa, autonomia eta gogobetea lortzeko bitartekoa den aldetik, eta proiektuaren xede izango da, era berean, ikasleek helburu hori lortzeko behar dituzten konpetentziak eskuratzea eta lantzea. Horrekin batera, ikasteko gogoia piztu eta sustatuko da ikasleengan, eguneroko bizitzan modu kontzientean txerta dezaten jarduera fisikoa.



Beharrianaren eta balioaren kontzientzia hori sortzeko, eta, ondorioz, hari atxikitako konpetentziak eskuratzeko eta lantzeko, ezinbestekoa izango da pertsonen eta taldeen ezagutzeko, bizitzeko eta aritzeko jarduerak egitea, behaketak egitea, hartu-emanak izatea, esperimentatzea, arakatzea, ikertzea eta berritzea; eta hori guztia hezkuntza-giro inklusibo, gogobetegarri eta egoki batean egin behar da, ikaslea erdigunean jarrita.

Ikasteko, esperimentatzeko eta hartu-emanak izateko aukerak izan behar dituzte ikasleek, eta, alde horretatik, irakasleen egitekoa da egoera ugari planteatzea eta testuinguru askotarikoetan integratzea irakasteko eta ikasteko prozesua, bai hezkuntza formalaren esparruan, bai hezkuntza ez formalaren esparruan. Egoera horiek egokiak izan behar dute egiazko ikaskuntza lantzeko, eta ikasleen bizimoduan eragin behar dute, bizitzaren hainbat esparrutan.

Jolasak eta kirolak dira ikasleentzat giro hezitzaile inklusiboa eta gogobetegarria lortzeko tresna nagusia. Horretarako, ikuspegi ludikotik landu behar dira haien adierazpen eta testuinguru askotarikoak. Biak tresna egokiak dira ikasleak egoera fisiko onean izan behar dutela jabe daitezen eta portaera motor autonomoa izateko behar dituzten ahalmen eta trebetasun fisikoak landu ditzaten.

Gure herriko joko tradizionalak herriaren ondare eta nortasun kulturala adierazten dute, eta kontzientzia kulturala garatzen laguntzen digute. Beste kultura batzuetako jokoek eta gorputz-adierazpenek eta nazioarteko jokoek kulturarteko hezkuntza indartzen dute, eta ondorioz, aberastu egiten dute ikasleen kultura.

Ikasleen konpetentzia sozioemozionala lantzen dute adierazpen dramatiko eta korporaleko jolasek. Norberaren ezagutza eta ulermena zein norberaren emozioak oinarri hartuta, gainerako pertsonen sentimenduak ezagutzen eta ulertzen ditugu jolasaren bidez, eta, finean, pertsonekin harremanetan jartzea eta elkar-ulertzea lortzen dugu, helburu komunak erdietsi eta sortzen diren gatazkak gainditzeko.

Ikasleei ariketa fisikoak eta kirolak proposatu aurretik, kontuan izan behar da Euskal Herriko ingurune naturalak aukera handiak ematen dituela bizi-estilo aktiboak bizitzeko eta lantzeko, eta kontuan izan behar da, era berean, ingurune horretan jardura fisikoak eta kirolak egiteko tradizio errotu eta zabaldua duela herri honek.

Gorputzaren jardueraren adierazpen horiek guztiek baliagarri izan behar dute eguneroko bizitzan jardura fisikoak egiteko, osasunaren alderdi guztiak hobetzeko eta bizitza orekatua izateko.

Irakasleak gidari eta baliabide izango dira, eta ikasleekin izaten dituzten hartu-emanetan, ikaslearen rol aktiboa indartuko dute, eta laguntza emango diote ikasleari bere kabuz deskubritu dezan bizi-estilo aktiboak duen balioa. Era berean, bere gorputza eta bere jokabide motorrak ebaluatzen eta kudeatzen lagunduko diote, autonomiaz eta sormenez elkarreragin dezan ingurunearekin, eta osasun eta ongizate emozionaleko parametroetan kudea ditzan egiten dituen jardura fisikoak eta kirolak. Kontzeptuen eta praktikaren arteko loturak egiten lagunduko du irakasleak, ikaskuntza esanguratsuak sustatuko ditu, ikasten nola ikasi behar den irakatsiko du, eta askotariko metodologia osagarriak erabiliko ditu, ikasleen partaidetza indartze aldera.

Ikasteko prozesua erraztea eta ikasleek jardura fisikoak egin ditzaten sustatzea dira Gorputz Hezkuntzako hezitzailearen egiteko nagusiak. Irakasleak, ikasgai honetan,



jarduera fisikoen praktikak ezagutaraziko ditu, proposatutako jarduerak egiten lagunduko du eta ikasleek konpetentzia motorra gara dezaten sustatuko du.

Ikasleei zer jarduera fisiko proposatuko zaien erabakitzea da irakaslearen egiteko nabarmen bat. Erabaki hori hartzeko, aintzat hartu behar ditu, batetik, jardueraren beraren ezaugarriak eta funtzionamendua –kokapena, egitekoa, materiala, espazioa, denbora eta hartu-emanen nolakotasuna, besteak beste–, eta bestetik, jarduera fisikoaren alderdi sozialak, eta batik bat, ikasleen, ikastetxearen eta jarduera hartuko duen herriaren alderdi sozialak; hau da, irakasleak kontuan izan behar du jarduera zer errealitate konkretuan egingo den.

Ebaluazio-prozesuan, ebaluatu behar da ea ikaslea jabetu den bere eguneroko bizitzan jarduera fisikoak eta kirolak egiteko premia, eta ebaluatu behar da, era berean, hori egiteko konpetentziak ote dituen. Alde horretatik, ebaluazio-prozedura hezigarriak eta etengabeak erabili behar ditugu, irakasteko eta ikasteko jarduerekin batera. Ebaluazio modu hori erabilia, ikasleek beren gabeziak eta mugak ezagutu eta zuzenduko dituzte. Hori horrela, informazio egokia eman behar die irakasleak ikasleei hezkuntza-prozesuan zehar, ikasleei kalifikazio bat jartzera mugatu gabe.

Ikasleak ebaluatzeko, planteatzen diren jardueretan ezinbestekoa izan behar du arrazoitzea eta ikaskuntza esanguratsuak egitea, eta jarduera horiek aukera eman behar dute zenbait testuingurutan ebaluatzeko ikasleak zer ezagutza, prozedura eta jarrera eskuratu behar dituen, bizi-estilo aktibo bat egin ahal izateko. Era berean, ikasleen lan pertsonala ezagutu eta balioesteko ebaluazio-estrategiak diseinatu behar dira. Ikaskuntza-emaitzak ez ezik, ikasleak emaitza horiek lortzera eraman dituzten prozesuak ere ebaluatu behar ditugu.

Ikasleek modu kontzientean parte hartu behar dute ebaluazio-prozesuan, nekez izan baitaitezke, parte hartu ezean, ebaluazioaren hobekuntza-eragile. Ikasleak ebaluatzen ditugu ikaskuntza-prozesuaren zer lekutan dauden, non egon beharko luketen eta oraindik zer bide egin behar duten jakiteko.

Jarduera fisikoek eta kirolak eragin zuzena dute, egiaz, ikasleen portaera aktiboko ereduaren sorreran. Alde horretatik, ikastetxeak eta bere inguruneak ematen dituen aukerak baliabideak Gorputz Hezkuntzako irakasleek eta gainerako irakasleek bizitza aktibo eta osasungarriaren aldeko lan hezitzailea indartzeko. Helburua da ikasleek bizitza sedentariorik ez izatea, Gorputz Hezkuntzako eskoletatik harago.

Irakasleen arteko elkarlanarekin batera, familien laguntza bilatu behar da jarduera fisikoak eta kirolak sustatzeko irakastorduetatik kanpo. Jarduerak ikuspegi hezitzailea izan behar dute eta ekintza hezitzailearen jarraipena izan behar dute; beraz, xede hori lortzeko, jarduera fisikoek lotura egokia izan behar dute irakaskuntza-jarduerekin.

### **Integrazio-egoerak**

Konpetentzia izateko, modu integratuan erabili behar dira norberak eskuratu dituen baliabideak, erronka edo arazo diren egoerak ebazteko. Gainditzeko moduko zailtasun-maila izan behar dute arazo eta egoerak, baina, era berean, ikasleentzat erronka izan behar dute. Askotariko “familia” edo multzotan aurkeztu arren, antzeko konplexutasun-maila dute arazoek, eta, ondorioz, parametro paretsuko baliabideak erabili behar dira haiek ebazteko.



Ikasleen interesguneak hartu behar dituzte kontuan ikaskuntza eta ebaluazioko egoerek, eta aintzat hartu behar dute nola ulertzen eta interpretatzen duten mundua Lehen eta Bigarren Hezkuntzako gazteek. Ikasleek ez dute mundua berdin ulertzen eta interpretatzen Lehen Hezkuntzan eta Bigarren Hezkuntzan; beraz, interesguneek eta ikaskuntza- eta ebaluazio-egoerek ere desberdinak izan behar dute batean zein bestean.

Argibide gisa, egoera batzuk azalduko ditugu, konpetentzia motorra lantzeko egokiak:

**Maila pertsonalean**, proposatutako egoerek egokiak izan behar dute ikasleek ahalmen eta trebetasun fisikoak gara ditzaten, emozioak erregulatzeko gaitasuna landu dezaten, beren buruak motibatuzeko gaitasuna gara dezaten, gainerako pertsonen emozioak aitortuz eta harremanak kontrolatuz. Horrez gainera, ikasleek komunikazioa, adierazpena eta sormena naturaltasunez edo intentziaz lantzeko egoerak proposatuko dira. Proposatutako egoerek, era berean, aintzat hartuko dituzte osasuna eta elikadura osasungarria, drogen kontsumoak organismoan eta pertsonen portaeran eragiten dituzten ondorio toxikoak, bizimodu aktibo eta osasungarriak, jarduera fisikoaren alderdi hedonista, eta autokontzeptu fisikoari eta ongizate psikologikoari loturiko arazo-egoerak.

**Maila sozialean**, bizimodu sedentario eta ez-osasungarrien eraginak aztertuko dira, jarduera fisikoaren eta kirolaren indar inklusiboa nabarmentzeko. Horrez gainera, kulturen arteko harremanak, kulturen barne-ikuspegia eta horien balioa nabarmenduko dira, jarduera berritzaileak eta ikerketa ezagutzeko egoerak proposatuko dira, eta munduan gaurkotasun handikoak diren jarduera fisikoak eta kirolak aztertuko dira.

**Maila akademikoan**, ikastetxearen eskolako eta eskolatik kanpo testuinguruetan egiten diren jarduera fisikoak eta kirolak proposatuko dira, eguneroko bizitzan ohitura osasungarriak izaten laguntzen dituzten egoerak landuko dira –besteak beste, gorputzaren jarrera heztea, erlaxatzea, arnasa kontrolatzea, eta garbitasun arauak betetzea–, eta bizimodu aktiboak eraikitzekeo prozesuan eman beharreko urratsak erakutsiko dira.

**Lan-eremuan**, proposatutako egoerek agerian utzi behar dute zer-nolako eragina duten bizimodu aktibo eta osasungarriek jarduera profesionalean eta laneko istripuen sorreran eta estresean; horrez gainera, enpatia, asertibitatea, errespetua eta gizarte-trebetasunak lantzeko egoerak proposatu behar dira, gatazkak konpontzen eta helburu komunak garatzeko lankidetzaren indartzen dutenak.

Konpetentzien araberako hezkuntzaren ikuspegitik, eskolaren rola ezin da mugatu edukiak irakatsi eta ikaslarazter, egoera konplexuak ebazteko ezagutzak eskuragarriak erabiltzen eta transferitzen ere irakatsi behar baitu, ikasleak bizitza pertsonalerako, sozialerako, akademikorako eta lanerako prestatzeko.

### **Konpetentzia motorrak duten laguntza oinarrizko konpetentziak lortzeko**

Ikasgai honek izaera ludikoa du, bizipenetan oinarritzen da eta testuinguru eta egoera askotarikoak lantzen ditu; horrenbestez, egokia da etapa honetan zehaztu diren oinarrizko zehar-konpetentziak eta diziplina baitako konpetentziak eskuratu eta lantzeko.



## **Arloek eta ikasgaiak ematen duten laguntza oinarrizko zehar-konpetentziak eskuratzeko**

### *Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia*

Konpetentzia motor eta sozioemozionalaren funtsezko elementua da komunikazioa. Ikasleek emozioak adierazteko, ingurunean harremanak izateko eta ingurunea bera ulertzeko premia dute.

Gorputz Hezkuntzak komunikazio-harreman ugari lantzen ditu ikuspegi ludiko batetik, eta hori oso egokia da banaka eta taldean garatzeko lengoia anitzeko komunikazio-trebetasunak.

Jolasteko, kirolean aritzeko eta adierazpen dramatiko eta korporalak lantzeko, ezinbestekoa da gorputza jokabide motor baten arabera mugitzea, eta ikasleak, jarduera horiek egiten dituenean, zer emozio bizi dituen identifikatu eta ulertu behar du, eta hitzezko eta hitzik gabeko baliabideez komunikatu behar ditu. Ikasleak, era berean, komunikazioak lantzean eta besteri entzutean, gainerako pertsonen emozioak hauteman behar ditu. Alde horretatik, pertsonetik harreman emozionalak ezarri behar ditu, egoerak beste ikuspuntu batetik hautemateko eta gatazketan erabakiak hartzen lagunduko duten helburu komunak garatzeko.

Gorputz Hezkuntzaren ikasgaiak informatikako eta ikus-entzunezko teknologia berriak baliatzeko aukera ematen du, haiek proiektu sortzaileetan erabilia, baliabideak eta informazioa eskuratzeko eta irakasteko eta ikasteko prozesuetan sakontzeko. Orobat, haien bidez, jarduera fisiko eta kirolen proposamen berriak ezagutu daitezke, bizimodu aktibo eta osasungarriagoak iristeko.

Ikasgaiak, azkenik, aukera ematen du ikuspegi kritiko batetik aztertzeko komunikabideek gorputzaren, jarduera fisikoaren eta kirolaren gainean zabaltzen dituzten mezuak eta estereotipoak.

### *Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia*

Gorputz Hezkuntzako ikasgaiak lantzen dituen egoeren bidez, helburu lorgarriak ezarri eta ikaskuntzaren gaineko erantzukizuna hartzeko aukera du ikasleak. Helburu horiek ezarrita, testuinguru eta egoera aldakorretan erabiliko ditu bere ezagutzak eta trebetasunak. Horrenbestez, informazioa bilatu eta ulertu behar du, hausnartu eta arrazoitu egin behar du eta sormenez jokatu behar du, eta horrek guztiak erabakiak hartzen lagunduko dio.

### *Elkarbizitzarako konpetentzia*

Balioetan hezten laguntzen du Gorputz Hezkuntzak, harremanak kontrolatzeko gizarte-trebetasunak eskuratzen irakasten baitigu; era berean, elkarlanerako, lankidetzarako eta bizikidetzarako jarraibideak ematen dizkigu, eta horiek guztiak egokiak dira, bai hezkidetzara eta genero-berdintasuna lantzeko, bai gatazkak arrazoiaren bidez eta bide baketsuetatik konpontzen trebatzeko.

Bertako joko tradizionalak eta gorputz-adierazpenak, eta beste kultura batzuetakoek, kultura-aniztasuna errespetatzeko jarrera sustatzen dute, herriaren kultura-nortasuna eta kultura horren balioa ezagutzen eta ulertzen laguntzen dute, eta gure kultura aberasten dute.





### *Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia*

Ikasgaiak jolas, konfiantza eta lankidetzako inguruneetan lantzen ditu irakasteko eta ikasteko egoerak, eta, haien bitartez, ekimenaren eta ekintzaitzaren alderdiak hezi daitezke.

Konpetentzia motorra lortzen laguntzen da proiektu sortzaile eta berritzaileak landu eta inplementatuta, baldin eta horien helburua baldin bada eskola-ingurunean eta eskolatik kanpo kudeatzea ikasleen gorputz- eta kirol-jarduerak, eta haien ahalmenak eta trebetasunak hobetzea.

### *Norbera izaten ikasteko konpetentzia*

Adimen emozionala garatzeko aukera handiak ematen ditu ikaskuntza arlo honek. Eguneroko bizitzako egoerak antzezteko aukera ematen digu jolasaren testuinguruak, eta antzeztean bizi dituen egoera askotarikoen bidez, emozioak eta portaera motorra autorregulatzeko aukera izango du ikasleak, baita errealitate-oinarri doitua izango duen autokontzeptua eta autoestimua lantzeko ere. Era berean, autokontzientzia, autokontrola, motibazioa, enpatia eta harremanen kontrola landuko ditu, funtsezko direnak gure nortasuna modu harmonikoan eta orekatuan garatzeko.

## **Arloek eta ikasgaiak ematen duten laguntza oinarrizko diziplina baitako konpetentziak eskuratzeko**

### *Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia*

Gorputz Hezkuntzaren bitarteko funtsezkoa da hizkuntza, giro integratzaile eta inklusiboak eraikitzekeo baliabide den aldetik. Giro horietan, ezabatu egin behar da hizkuntza sexista, androzentriko eta diskriminatzailea, maiz erabiltzen dena kirol-kutsu handiko jarduera fisikoetan.

Ikasgaiaren berriazko hiztegiak hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia aberasten du, eta kiroletan eta gorputz-jardueretan euskara normaltasunez erabiltzen laguntzen du.

### *Matematikarako konpetentzia*

Ezaugarri askotarikoak dituzten espazio ugaritan egiten dira jolasak eta kirolak; beraz, ondo ezagutu eta menderatu behar dira espazio horiek. Berriaz, adierazpen dramatikoak eta korporalak lantzeko, funtsezkoa da espazioa eta denbora kontrolatzea.

Matematika-kalkuluak egiten eta estatistika erabiltzen jakin behar da egoera fisikoa hobetu eta indartzeko programak diseinatzeko eta elikadura-ohiturak hartzeko.

### *Zientziarako konpetentzia*

Pentsamendu zientifikoa landu eta erabili behar da konpetentzia motorra lortu eta lantzeko xedez egiten den irakasteko eta ikasteko prozesuan; izan ere, prozesu horretan, eredu teorikoak erabili behar dira egoerak ulertzeko. Horrez gainera, jarduerak proposatzen dira prozesu horretan, eta haien eraginkortasuna ebaluatzeko, emaitzari eta ikaskuntza-prozesuari berari erreparatzen zaie. Hori egin ondoren, egindako proposamena baliozkotzen da edo aldaketak egiten zaizkio egindako proposamen horri.



### *Teknologiarako konpetentzia*

Gorputz Hezkuntza eta Teknologia uztartuta, bi konpetentzia horiek eskuratzen eta lantzen dira. Elementu teknologikoak erabiltzeko aukera ematen du Gorputz Hezkuntzak, halakoak erabiltzen baitira esperientziak eta ezagutzak trukatzeko, jokabide motorrak aztertzeko, jarduera fisikoa kontrolatzeko, gorputzaren ahalmenak eta trebetasunak lantzeko, eta norberaren gorputz- eta kirol-jarduerak kudeatzeko eta antolatzeko.

### *Konpetentzia sozial eta zibikoa*

Jarduera fisikoek, kirolek eta adierazpen dramatiko eta korporal anitz eta askotarikoek berezko dituzte komunikazioa, partaidetza eta lankidetzak, eta agerikoa da, hortaz, abilezia eta trebetasun sozialak barne hartzen dituztela. Horrenbestez, konpetentzia sozial eta zibikoa lantzeko bitarteko eraginkorra da ikasgaia.

Arduraren balioa indartu behar du ikasleei proposatutako egoera motorren ikuspegi hezitzaileak, eta, era berean, kiroltasunaren kontrako ekintzen eta osasunarentzat kaltegarri diren jokabideen gaitzespen soziala sustatu behar du.

### *Arterako konpetentzia*

Arterako konpetentzia lantzen laguntzen du Gorputz Hezkuntzak jolas dramatikoaren, inprobisazioen, pantomima edo mimoaren, dantza sortzailearen eta antzerki-jokoaren bidez; izan ere, kultura- eta arte-adierazpenak ulertzen laguntzen dute jarduera horiek guztiek, eta balioa ematen diete adierazpen kultural eta artistikoei. Horrez gainera, kulturen arteko harremanak lantzen eta adierazteko eta komunikatzeko bestelako baliabideak eskuratzen laguntzen dute.